

Semana de 16 a 20 de julho de 2018

Almoço

		EMENTA	Alergêneos (*)	VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ac. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Creme de ervilhas		939	224	3,4	0,5	40	4,6	7,5	0,2
	Prato	<b>Croquetes</b> com arroz de cenoura	Glúten, Soja, Ovo, Sulfitos	2960	708	30,8	6,8	84,2	2,2	20,8	2
	Dieta	Bife de frango com arroz de cenoura e feijão verde		2052	490	10,1	1,7	58,4	3,0	39,7	0,6
	Vegetariana	<b>Hambúrguer de espinafres</b> com arroz de cenoura	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	2327	557	21,4	3,6	76,7	2,9	11,9	2,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>logurte líquido e pão de leite com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1353	323	8,7	3,4	48,8	24,7	14	1,7
3ª	Sopa	Feijão com couve lombardo		1083	266	3,5	0,5	45,8	5,1	10	0,1
	Prato	<b>Atum</b> com macarronete e cenoura ralada	Peixe, Glúten	2506	595	25,0	2,5	53,4	3,4	38,2	1,5
	Dieta	<b>Red fish</b> assado ao natural com batata cozida, couve-flor e cenoura cozida	Peixe	2270	543	9,1	1,4	64,6	9,8	49,1	0,7
	Vegetariana	Salada vegetariana (ananás, alface, <b>queijo, ovo</b> cozido, milho, <b>cogumelos e massa tricolor</b> )	Leite, Ovo, Sulfitos, Glúten	2009	480	15	4,1	58,9	11,4	25,4	0,9
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina		288/552	69/130	0,5/-	0,1/-	15,4/29,3	15,2/29	1,0/2	0/1,2
	Lanche	<b>Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e baguete com tulicreme</b>	Leite, Glúten	1508	360	7,5	5,1	48,7	17,1	11,4	1,1
4ª	Sopa	Caldo verde		959	229	3,1	0,4	43,2	3,4	5,9	0,1
	Prato	Frango assado com arroz primavera e salada		3273	782	38,4	8,7	50,2	2,5	57,6	0,7
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e couve-flor		2506	599	11,5	2,3	53,1	5,0	69,4	0,8
	Vegetariana	Caril de lentilhas com arroz		1954	467	6,7	1	81,6	3,3	17,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite com chocolate e baguete com queijo</b>	Leite, Glúten	1273	304	7,2	3,8	41,9	4,3	16,6	1,4
5ª	Sopa	Couve portuguesa		835	200	3,1	0,4	36,7	4,1	5,2	0,1
	Prato	<b>Filetes de pescada</b> no forno com salada camponesa	Peixe	2222	531	12,5	1,8	65,2	7,8	37,8	0,7
	Dieta	<b>Filetes</b> no forno ao natural com batata, grelos e cenoura	Peixe	1991	476	7,3	1,0	63,1	8,5	37,9	0,7
	Vegetariana	Jardineira de legumes		1671	399	4,3	0,6	73,8	9,3	14,4	0,8
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / <b>Pudim de baunilha</b>	Leite	288/737	69/174	0,5/2,6	0,1/1,4	15,4/33,2	15,2/28	1,4/7	0/0,3
	Lanche	<b>logurte líquido e baguete com fiambre</b>	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos, Ovo	1262	301	7,6	3,0	42,0	14,4	15,0	2,0
6ª	Sopa	Espinafres		845	202	3,3	0,5	36,7	4	5	0,2
	Prato	Rojões com <b>enchidos</b> com batata corada	Glúten, Soja, Leite	3564	852	50,2	15	59,4	3,7	38,8	1,7
	Dieta	Peito de peru estufado ao natural com <b>massa</b> e couve-bruxelas	Glúten	1834	438	6,5	1,2	51,0	3,3	42,5	0,4
	Vegetariana	<b>Alho francês à brás</b>	Ovo	3403	813	45,0	6,6	80,1	6,9	20,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		288	69	0,5	0,1	15,4	15,2	1,0	0
	Lanche	<b>Leite com cevada/Leite simples (1ºciclo) e baguete com queijo</b>	Leite, Glúten	1312/1261	314/301	9,0/9,0	4,6/4,6	41,3/38,5	10,9/10,9	16,2/16,0	1,4/1,4